

高浜コンパクトシティ

新庁舎・公民館建設に向けて





設計者:日本設計(大阪市)と 未来プランニング(小浜市)の設計共同体

地元貢献や高浜の地域特性を考慮できる設計者に参加してもらうため、地元 地区の企業と代表企業とが組成した設計共同体を公募しました。

新庁舎・公民館建設のための設計者を、9社の中から能力・実績と提案内容を審査し決定しました。

本格的に意見交換スタート!

建設検討委員会

新庁舎・公民館について考えています

第1回 H24年8月8日 第2回 H24年10月17日

> "基本理念"や "機能のあり方"など について意見交換。

第3回 H24年12月21日

設計者を選定する プレゼンテーション& ヒアリングに参加。 第4回 H25年2月7日

設計者から技術提案の 説明を受け、設計工程・ 概要の確認。 平成25年9月の 基本設計完成までに 4~5回の検討委員会 を予定

これまでにいただいたご意見

「公民館のあり方について」提言書 ~社会教育委員会~

新庁舎·公民館の基本計画に対する パブリックコメント

公民館建て替えについてのアンケート調査 ~高浜地区区長会~

役場内でも課を超えて検討中

- ●管理運営 WG (ワーキンググループ)駐車場、議会のあり方など全体にかかわる課題について
- ◆公民館 WG 公民館のあり方、管理運営体制、コミュニティーゾーンの運営、公民館図書館の連携などについて
- ●防災対策 WG 防災拠点機能、備蓄計画、非常用電源装置など防災対策について
- ●環境対策 WG 環境負荷・維持管理費用低減策、緑化計画、環境まちづくり活動推進策の検討
- ●行政サービス向上 WG 総合窓口の運用、ユニバーサルデザインの仕様、わかりやすいサイン計画、 セキュリティ対策などについて

公募で選ばれた新庁舎公民館建設検討委員さんに応募の動機を伺いました。

濱瀬昇三さん 社会教育委員をしており、一年間8人の委員さんと中央公民館や地域の公民館のあり方について検討し、昨年答申をしましたが、さらに参画したいと思い応募しました。3.11以降も高浜地区の方々の防災意識は低いように感じます。中央公民館や地域の公民館が、何かがあった時のためにコミュニケーションをとる核となる場所になると思います。

赤嶋 厳さん 南区の区長をもち、公民館建設は長年の区長会の要望であり、また、公民館は人と人とのつながりという意味でも各地区に必要だと思い応募しました。地区の公民館が出来ると高浜地区の動きも変わってくるのではないかと思います。

城口敏久さん 建築設計の仕事をしていて、個人だとなかなか大きなプロジェクトに参加できないため、勉強にもなると思い応募しました。20年ぶりに高浜町に帰ってきて、公共施設に統一性がない事が気になっていたので、これを機に方向性を決め意匠性のある建物にしていきたいです。

余米敏子さん 自分の意見や、周りの人たちの意見を伝えたいと思い応募しました。まずは庁舎を、次の世代のために防災面も含め今までとは違うものにしたいです。公民館については、現在町内で行われている活動がもっと活発になってからでも建設は遅くはないと思っています。会議や連絡の場としてだけ使うのではなく、もっと公民館を盛り上げてほしいです。



左から濱瀬さん、赤嶋さん、 城口さん、余米さん

今後も住民ワークショップを 開催し、意見を反映しながら、 より良い新庁舎・公民館づくりを すすめていきます。

て位置づけています。

では、ヒートポンプシステムを利用した大規模園芸ハウス(水耕栽培システム)による「オールシーズン園芸モデル育成事業」を推進しており、現在、第事業主体として大規模園芸ハウスを建事業主体として大規模園芸ハウスを建まできることなく、効率的に農作物石されることなく、効率的に農作物石されることなく、効率的に農作物石されることなく、効率的に農作物石されることなく、効率的に農作物石されることなく、効率的に農作物石されることなく、効率的に農作物石されることなく、対域というでは、ヒートポンプシステムを利用

- ◆整備場所/道の駅「シーサイド高浜」の西側
- ◆ハウス規模 / 6連棟 (約5,400㎡)
- ◆事業主体/第3セクター「(株)いきいきタウン高浜」
- ◆新規就農者/永野靖典氏(鎌倉区在住・一般公募により選定)

経営基盤の確立を推進すること

後継者の育成を行い、安定した農業

- ◆栽培する園芸作物/福井特産のミディトマト「越のルビー」
- ◆施設稼動/平成25年4月(予定)
- ◆販売ルート/JA、道の駅、高浜市場きなーれ、地元スーパー、 旅館、インターネット等による直接販売や契約取引など(予定)



高海の河流はつてますり

W.D.Boy's

〉(バスケット男子) 監督 正津 雅彦



自分たちの息子が「スラムダンク」を見たことがきっかけで、幼馴染と一緒に立ち上げ、18年が経ちました。3期生のOBもコーチに加わり、多くの中高生他が練習に参加してくれます。

強いチームの育成を考えればスパルタ的な指導もありですが私はこのチームに入って楽しかった!いい経験をした!と子供たちが感じてくれることが一番と思っています。

小学生は特別ルールでコートには5人ですが、子供の成長期の身体の管理や多くの子供にチャンスを与える為に1試合には10人が出場します。

勝敗だけにこだわらずチームワークを重視し礼儀と秩序を重んじ、練習場所の体育館に出入りする時も挨拶をし、練習や試合の際、大きな声をしっかり出せるチームを目指しています。



メンバーから一言

武田 拳悟(キャプテン)

去年はずっと試合に負けばかりで、とても悔しい思いをしました。それからはチーム一丸となって日々の練習に励み、勝つことができた時はすごく嬉しかったです。これからもみんなで力を合わせて一試合でも多く勝ちたいです。

村松 一馬(副キャプテン)

副キャプテンとしてみんなよりも声を出してチームを引っ張っていけるようにいつも心がけています。また、1年生が練習しやすい雰囲気をみんなでつくっていけるように努力しています。監督たちも礼儀などプレイ以外の大切なことを教えてくれるのでとても勉強になります。

地域にほし

みんなが守る、 みんなで育てる高浜の医療

高浜町寄附講座だより

第48回 「学生たちが地域に

セミナーの概要

じましたので、ここに報告させていただ

若手職員ならではの意見や希望を、広

加してきました。そこで気づいた学生や ぶセミナーが開催され、講師として参 きたいと願う医療職の皆さんが集まり 者を目指す医学生や地域に根差して働

この冬、寒さの厳しい北海道で、町医

一地域を志す学生たち

「地域の医療をつくり上げる」ことを学

く皆さんにも知っていただきたいと感

マで開催されています。 を熟慮した視点など、毎回様々なテー のセミナーは、地域で医療を提供する うえで欠かせない、患者や家族のこと 志が主体となって定期開催しているこ 北海道にある3つの医学部の学生有

見を交わしながら、会を進めました。日 ちにも来ていただき、直接参加者と意 ターの会 今井代表、赤ふん坊や(タ:)た 越林保健師、たかはま地域医療サポー 示すため、ご無理を言って、野瀬町長 様々な視点からみんなで考えることを 介護、健康づくり、地理、産業、人口など. す。地域の現状を、医療面だけでなく、 と一緒に創造していく」ことがテーマで 今回は、「地域の医療を地域の構成員 ろな立場の人から意見 払い、コミューケーション

驚いています。このように、自分たちの ほとんどありません。参加した学生た 域住民や行政職の人と交流する機会は いました。 えとのギャップに、新鮮な感動を覚えて 想像する地域住民の考えと、実際の考 住民から「意外と関心がなく、不安な だろう」と考える人が多いですが、地域 ちは、「医師不足の中、住民はさぞ不安 本の医学生が大学で学ぶにあたり、地 人はそれほど多くはない」と聞かされ

一学生たちの気づきと期待

療系の学生および職員が多いので、てつ にできること」をみんなで考えます。医 議論の最後に、「地域をよくするため

のでした。地域のいろい の主役は住民。住民と医 その地域の一員で、地域 のですが、最も目立った が多いかと想像していた 他の医療系職種とうま 強を頑張る」「関係する を十分にとる」というも 療系職員の垣根を取り 結論は、「医療系職員も きり 「総合的な医療の勉 く協働する」などの意見

-の様子

に願います。

地域プライマリケア講座 (文責:福井大学医学部 和田診療所

井階 友貴)

が、将来、地域での勤務を希望し、医療 のように地域を理解する学生さんたち ことを自覚していただいたようです。こ を良くしていくのでしょう。 一今月の「あなたにできる

地域に医いこと」

◆医療系学生との交流の機会に、 住民としての思いを伝える。

町にも近年多くの医療系学生が訪れて いますが、診療の現場や夏の救護所な 民と交流したいと考えています。高浜 たちは、積極的にいろいろな地域の住 以上のように地域を考え直した学生

どで、住民が医療や医療 地域で教育に携わる医 でしょう。住民にできる 者に対する期待を伝え していただくことを切 師として、皆さんに実施 地域医療教育の1行動 の良医が育っていくこと て交流することで、将来

を聞くことで、医療は地域の一部である

みかなで 虐待に気づき 支えあいましょう

福井県高齢者虐待状況報告から

8月末に、平成23年度の福井県内で把握された高齢者虐待状況が公表されました。家庭での養護者による虐待は過去5年間で最多であった昨年の164件を超え、193件194人(1人が複数の人に虐待をしていた件があるため、数値が異なる)で、高浜町は2件2人でした。福井県内では増加傾向が続いています。

高齢者虐待ではる行為

身体的虐待

- \cdot 07<
- ・つねる
- 縛りつける

介護の放棄、放任

- ・不衛生な状態を 放置する
- 十分な食事をと らせない

心理的虐待

- 怒鳴る
- 無視する
- ・侮辱する
- わざと恥をかかせる

性的虐待

- わいせつな行為をする、させる
- ・懲罰的に裸にする

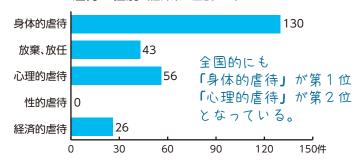
経済的虐待

- ・財産を勝手に使う
- ・生活費を渡さない

高齢者虐待相談の推移 (福井県)



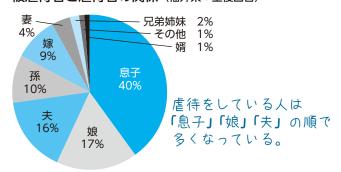
虐待の種別(福井県:重複あり)



被虐待者の性別(福井県:総数194人)



被虐待者と虐待者の関係(福井県:重複回答)



虐待を受けている人も、虐待をしている人も、閉ざされた環境の中で、苦しんでおられます。自宅で介護されている人は一人で悩まず、「介護家族の会」などを通じて、誰かに思いを聞いてもらうことで、気持ちが軽くなることがあります。また、近くの人が虐待に気がつき、「地域包括支援センター(☎72-6120)」や「福祉課(☎72-5887)」に連絡して下さることが、支援につながります。障がい者の虐待もあわせて、ご相談ください。

もの忘れ相談

2ヵ月に1回開催・要予約・参加費無料

日時/4月25日(木) 午後2時〜4時 場所/保健福祉センター

内容/専門医師による認知症の出張相談

介護家族の会

予約不要·参加費無料

日時/3月26日(火) 午後1時30分~3時30分場所/老人憩いの家 瑞祥苑 内容/調理実習会



◇申込・問い合わせ/地域包括支援センター ☎ (72) 6120

至福のふぐ巻

「至福のふぐ巻」をつくられた サニーマートの高田 明さんにお話を伺いました。



高田 明さん

新商品について

高浜町に若狭フグのイメージをもっと定着させたいと思い、メインの食材に選びました。味に特徴を出すためにフグを天ぷらにし、福の子をアクセントに巻き寿司にしました。その他の具材にもこだわり、高浜産のコシヒカリに若狭漬けやおおい町のワカメを混ぜ込み、敦賀のおぼろ昆布で巻いた寿司に、三方梅・高浜味噌・柑なんばで三種類のディップをつけて食べる新感覚のスタイルで提供することにしました。

たくさんの食材をおいしく味わっていただけるように何度も試行錯誤を重ね、この一本で嶺南の特産品をすべて味わうことができる商品になっています。



若狭の魚を食べよう!!

至福のふぐ巻を 調理する佐藤さん▶

これからの展望について

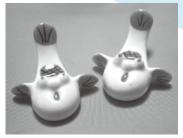
この若狭の旨みが詰まった商品を様々なイベントを通してPRしていき、 買ってもらうだけでなく、高浜町を訪問してくれる人を一人でも増やす ことにつなげたいです。高浜町が元気なまちになるように、これか らもこういった企画にどんどん参加していきたいです。



サニーマート 定休日/なし(年中無休) ☎(72)0003

福ふく鮨

「福ふく鮨」をつくられた 五作荘の今井 佳賀里さんにお話を伺いました。



若狭のふぐはおいしいよ

新商品について

長年フグ料理を提供してきましたが、若狭のフグの美味しさをもっと気軽に味わっていただきたいという想いから商品の開発に取り掛かりました。また、高浜町がブランド化に力を入れている若狭たかはま鮨として商品を作りたいと思い、フグをお寿司として提供することにしました。照り焼きと唐揚げにした2種類のフグを酢飯

の上に乗せ、地元でその季節に収穫された野菜を彩に加えています。また「福ふく鮨」という名前には福井県の福やフグが幸福を呼ぶといわれていることなど色々な「福」の意味を込めました。高級なイメージのフグですがこんなに手軽でおいしい食べ方があると感じていただきたいです。 福ふく鮨はもちろん、



福ふく鮨はテイクアウトのみご用意しています。

グルメリゾートに参加して

グルメリゾートに参加したことで若狭たかはま鮨の一つとしての商品を作ることができました。グルメリゾートを見て遠方からお電話をくださったお客さんもいます。これをきっかけに町内外の方にもっとフグ料理を身近に感じていただきたいです。そして、こういった企画をまち全体が協力しながら盛り上げ、より良いものにつなげていければと思います。



五作荘 定休日/不定休

2(72)0164

消防放水訓練

防災訓練

王防災組織立ち上げ

災害から地域住民を守り故郷を守る!

の防災訓練が行われました。参加した 性を感じておられました。 もあり、定期的に掃除し、確認する必要 した。中には開けるのに数分かかる蓋 火栓をひとつひとつ蓋を開け確認しま 約30名が協力し、ポンプを使って消防放 水訓練をした後、区内に11ヵ所ある消 1月14日(月祝)、日引区自主防災会

されました。

日引区は、内浦湾と山に挟まれ、養殖

防災組織「日引区自主防災会」が結成

は自分たちで守ろう、と日引区の皆さ

平成24年12月9日、『自分たちの地域

んが立ち上がり、町内で初めての自主

参加者は「自主防災会ができたこと

らと思います。」と話されていました。 で、少しでも自分たちで地域を守れた ます。町の中心部から離れた場所なの

により、防災意識が少しずつ高まってい

るなど、地形等から災害をより身近な 路となる県道の土砂崩れなどが発生す 集落です。近年、内浦地区では、生活道 漁業や民宿業が盛んな21世帯の小さな

ものとしてとらえ、日頃より地域住民

の防災意識の高い地区でした。

立ち上げに尽力された刀袮隆太郎代

消火栓の点検

自主防災組織とは?

結果が出ています。 は、何も対策を行っていなかった地域 れた地域で、日頃より防災意識が高 く防災訓練などを行っていた地域で に比べて、少ない被害ですんだという 東日本大震災の津波災害に見舞わ

実施や防災資機材等の充実に努めてい

域において防災訓練や避難訓練などの 表 (平成24年日引区長) は、「今後は、地

きたい。」と意欲的に語られました。

関係機関は救助に遅れたり現場に到 害、停電や断水など、同時に多種多様 が、道路の寸断、建物の倒壊、津波災 をあげて防災対策に取り組みます また多方面で災害が発生した場合 警察や消防団などの防災機関は総力 災害が発生した時、役場や消防署、

防災安全課

2 (72) 7701

スもありえます。 達できないなどといった最悪のケー

げに向けて、様々な支援を考えてい うなど、地域の防災体制を強化し、被 域住民が協力しながら防災活動を行 主防災組織を立ち上げてください。 ますので、あなたの地区でもぜひ自 くられたのが「自主防災組織」です。 害を最小限に止めることを目的につ あった防災計画を定め、日頃から地 ◇問い合わせ そこで、災害に備え地域の実情に 町では、「自主防災組織」の立ち上

災害廃棄物の本格受け入れは中止となりました。

平成24年11月30日に、岩手県大槌町の木くずについて 本格受け入れを表明し、本格受け入れに向けた準備を進め てまいりましたが、このたび環境省と岩手県が処理必要量 の見直しを行った結果、当町が受け入れを予定していた岩 手県大槌町の木くずが大幅に減少していることが、1月25 日発表の処理工程表によって明らかとなりました。

その結果をもとに環境省及び岩手県と協議を行い、正式 に受け入れの中止を決定いたしました。

今回、災害廃棄物の受け入れは中止となりましたが、被 災地の復興のため高浜町としてできる限りの支援を実施し ていきたいと考えております。今後も引き続き皆さまのご 理解とご協力をお願いします。

◇問い合わせ/住民課 ☎(72)7703

小浜線については…

おばませんドットコム

http://www.obamasen.com/

市町の旅

小浜線は、通勤や通学、買い物などわたしたちの生活の足として んでいることから、嶺南地域に住むわたしたちにとって、大切な の広報紙すべてで"小浜線で行く嶺南6市町の旅"を掲載し、 も小浜線に乗っておすすめスポットへ出かけてみませんか。

4 三方駅

駅周辺おすすめスポット「神子の山桜」

三方駅から常神行きバスで約50分「神子」で下車

県指定天然記念物の山桜。この山桜は若狭湾に突き出た 常神半島にある神子集落の東西約1km、南北200mの区域 に広がっており、4月上旬には山一面に桜が咲きます。薄紅 色に染まる桜と、青色の若狭湾とのコントラストは絶景の 一言です。この時期に神子の民宿に宿泊すると漁船で海か ら山桜を楽しむ宿泊プランもあります(要確認)。



駅周辺おすすめスポット「小浜西組」

距離:徒歩5~15分

国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている小浜西組は、"小 京都"小浜の昔ながらの古い町並みが数多く残るまち歩きスポット。

浅井三姉妹の次女・お初が建立し、お墓も残る「常高寺」(拝観料400 円)や元茶屋町通りの「三丁町」、西組の典型的な町家構造がわかる「町 並み保存資料館」(入館無料)など、数々の文化財が点在しています。

ほかにも、町家を利用したカフェやパン屋さんなど歩いて楽しいス ポットがいっぱいです。 固若狭おばま観光案内所 / ☎0770-52-2082

6 敦賀駅

駅周辺おすすめスポット「シンボルロード」

敦賀市は日本海側で初めて鉄道が通ったま ち。"鉄道と港のまち"として栄えてきた敦賀の イメージに合わせて、漫画家松本零士先生の作 品「銀河鉄道999」と「宇宙戦艦ヤマト」の像28 体がJR敦賀駅から氣比神宮に続くシンボル ロードに建ち並んでいます。モニュメント像は ストーリー順に名場面を再現しているので、歩 いて眺めるだけで、名作の息吹を感じることが できます。



また、周辺には、北陸道の総鎮守「氣比神宮」や市民の憩いの場「金ヶ 崎緑地」などのほか「旧敦賀港駅舎(敦賀鉄道資料館)」や「赤レンガ倉 庫」など「鉄道と港のまち敦賀」を感じるおすすめスポットがたくさん あります。敦賀のまちをゆるりと散策してみてはいかがでしょうか。



距離: 自転車約10分(※駅にレンタルサイクル有)

久々子湖は、平成17年にラムサール条約に登録された三方五湖の一つです。湖に はハゼやワカサギのほかにシジミも生息しており、昔ながらのシジミ漁を体験する ことができます。体験後には、栄養たっぷりのおいしい「しじみ汁」を味わうことも できますよ。

また、湖畔にはサイクルロードが整備されており、自然豊かな景観を自転車で楽 しむこともできます。

※シジミ漁体験は事前予約が必要です。詳細はお問い合わせください。

問ラ・しじみ/☎0770-32-2283

へしこ ちゃん

● へしこちゃんに会える!!

美浜駅に隣接する観光センターには、美浜町観光PRキャラ クター「へしこちゃん」の着ぐるみが飾ってあります。また、 毎月第2土曜日には、地元の音楽愛好家たちが集う「ホーム タウンライブ」が開催されています。

「へしこちゃんの部屋」もチェックしてね♪

http://www.wakasamihama.jp/guru/h_room.html



いま考えよう

エネルギーと原子力

"エルどらんど"に 小中学校原子力関連施設見学会の 感想文を展示しています

関西電力(株)高浜発電所を見学して 高浜、青郷、和田小学校の児童作文を一部抜粋



発電所を動かすために何千人もの方が働いてくれているおかげで、電気が使えることに感謝したいと思いました。

高浜町では平成24年10、11月に町内中学1年生、小学6年生を対象にした「原子力関連施設見学会」を実施し、児童・生徒の皆さんにそれぞれの見学先で学んだことを感想文にしていただきました。そのなかから優秀な作品として選ばれた感想文を"エルどらんど"内の「アトムプラザ」入口に展示しています。児童・生徒たちが感じた、初めて見る原子力発電の機器のことや、電気が出来る仕組み、そして電気の大切さについて書かれています。ぜひご覧ください。



警備がとても厳重で、一人ひ とりが安全面に気を配られている ことに驚きました。



電気は長い道のりを経て僕たちの家に届けられていることを感じました。

発電所の安全がどのように守られているのかを知ることができました。



中央制御室は、発電所の頭脳 部分なので、そこで仕事をするに は何年も経験が必要で、大変な 仕事だと思いました。



ここから何十万戸分の電力が 送られていることを知って、高浜 町を誇りに思いました。





「核分裂」が何か分からなかったけど、工場見学でどのようなものか理解できました。



三菱重工は、プラントの設計からアフターサービスまで、多くの発電所を支えているのだと思いました。



工場の部署ごとに目標があって、向上心の高い職場だと感じ、 賞状もたくさん飾ってあることから、人材のレベルも高いと思いま した。

高い技術力で発電されている ことを知って、この技術は受け継 いでいきたいと思いました。

作文が展示されている皆さん

- ◆青郷小学校(6年生) 高橋 美南さん 竹中 達貴さん 落谷 芹菜さん 宮原 妃弥可さん 新谷 悠太さん
- ◆和田小学校(6年生) 松崎 守俊さん 北村 竜也さん 東堂 咲希さん 林谷 一葉さん 河田 知樹さん
- ◆内浦中学校 竹林 華さん(1年生) 上野 七虹さん(2年生) 上田 竜也さん(3年生)

"エルどらんど"には、他にも楽しみながらエネルギーや原子力のしくみを学べる体験型の展示がたくさんあります。

若狭高浜エルどらんど

- ●作文展示期間/3月5日(火)まで
- ●営業時間/午前10時~午後5時 (3月20日から午後6時まで営業)

●定休日/月曜日 ●入場/無料(一部有料)

- (3月20日から十後0时まで呂未)
- ◇問い合わせ/☎(72)5890

眠れない日が 続いていませんか?

今、環境や生活の変化にともなって、 不眠などの睡眠障害に 悩まされている人が増えています。



いろいろある 不眠のタイプ

- ♣入眠障害タイプ
 - …30分以上寝付けない状態が続く
- ♣中途覚醒タイプ
 - …夜中に何度も目が覚め、 再び眠るまで時間がかかる
- ♣早朝覚醒タイプ
 - …予定よりも2時間以上早く目が覚めてしまう
- ♣熟眠障害タイプ
 - …ぐっすり眠った感じがしない

原因は?

「むずむず脚症候群」

眠るときに、手足や特にひざから下の部分に 虫がはうような感じがして眠れなくなる

- ▶▶大半は薬で改善されるので、医療機関へ相談を
- ●腎臓や心臓の病気
 - ▶▶まずは原因の病気を治療することが重要
- ●眠れないことが気になってさらに不眠になる
 - ▶▶一晩くらい眠れなくても平気! くらいの気持ちで気にしすぎないことも大切

うつ病のサインかも

- ▶▶うつ病の人の9割に不眠症状がみられたという統計が。また、慢性的な不眠からうつ病になる場合も。2週間以上、不眠が続く場合は、 医療機関へ相談を。
- ●仕事や家庭生活の 不安やストレス
 - ▶ ♪ひとりで抱え込まずに 専門家へ相談を



医療機関はちょっと・・・・。 身近な人に相談するのも気が引ける…

そんなあなたに…

- ■臨床心理士によるこころの相談
 - ●日時/3月18日(月)午後1時~5時
 - ●場所/保健福祉センター1階 相談室
 - ●対応者/臨床心理士 大槻 まどか氏
 - ●要予約 (1人1時間程度)
 ◇問い合わせ/保健課 ☎ (72) 2493

■様々な専門家による個別相談

- ●日時/3月20日(水祝)午後1時30分~4時30分(要予約)
- ●場所/サンサンホーム小浜 (JR東小浜駅構内)
- ●対応者/弁護士·精神科医·臨床心理士·就労相談員·福祉相談員
- 講演会 同時開催
- ●時間/午後1時30分~3時
 - ●講演 「うつ病が私にくれた贈りもの」
 - ●講師/メンタルヘルス&ワークライフバランス

エッセンスクラブ 赤穂 依鈴子氏

◇問い合わせ/若狭健康福祉センター ☎ (52) 1300

知ってる?冬季うつ

冬にだけ起こるうつ病のことです。冬になると、朝起きられない、やる気が起こらない、食べ過ぎる、常に眠い、などの症状があります。冬季うつは、セロトニンという脳内ホルモンが減ることが原因といわれています。セロトニンを増やすことが冬季うつの改善につながります。

セロトニンを増やして冬季うつ対策

- ●光に当たると増えます。起きる気がしなくても、天気がよい日は、カーテンをあけて日光を部屋に入れましょう。また、天気の悪い日は、昼間でも電気をつけましょう。
- 首のストレッチや一定のリズムの運動(ウオーキングやフラダンスなど)もセロトニンを増やします。
- ●セロトニンを増やす食べ物としては、乳製品、大豆食品、 落花生、バナナ、卵などがあげられます。

ココア*で* ゆったり…

·3月は自殺対策強化月間です

老後も、万一のときも3つの年金があなたの一生をサポートします。

老齡基礎年金

平成24年度年金額 786,500円(満額)

- ●20歳~60歳になるまでの40年間(480月)の全期間保険料を納めた方は、65歳から満額の老齢基礎年金が支給されます。
- ●保険料を全額免除された期間の年金額は1/2(平成21年3月分までは1/3)となりますが、保険料の未納期間は年金の対象期間になりません。
- ●会社員や公務員(厚生年金や共済組合に加入)だった方には老齢厚生年金や退職共済年金が上乗せして支給されます。
- ※老齢基礎年金を受けるためには、保険料を納めた期間と保険料を免除された期間が最低25年間(300月)

あることが必要です。



障害基礎年金

平成24年度年金額(定額)

983,100円(1級) 786,500円(2級)

- ●国民年金加入中の病気やケガで障害等級表(1級・2級) による障害の状態にある間は障害基礎年金が支給され ます。
- ・注意…子の人数によって加算があります。 (1人につき/226,300円、 3人目以降/75,400円)



※障害基礎年金を受けるためには、初診日(障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師の診療を受けた日)のある月の前々月までの公的年金の加入期間の2/3以上の期間について、保険料が納付または免除されていること。または初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが必要です。

遺族基礎年金

平成24年度年金額 1,012,800円(妻)

基本額(定額) / 786,500円 + 子1人の加算額 / 226,300円

- ■国民年金の加入者が亡くなったとき、その方によって生計を 維持されていた「子のある妻」または「子」に支給されます。
- ・注意1…子は18歳到達年度の末日まで、または障害がある場合は20歳まで支給されます。
- ・注意2…妻に支給される場合は、子の人数によって加算があります。
- ※遺族基礎年金を受けるためには、亡くなった 月の前々月までの公的年金の加入期間の2 /3以上の期間について、保険料が納付また は免除されていること。または亡くなった月 の前々月までの1年間に保険料の未納がな いことが必要です。
- ★会社員や公務員であるときの障害や死亡の場合には、厚生年金や共済年金からも、基礎年金に上乗せして年金が支給されます。
- ◇問い合わせ ●日本年金機構 敦賀年金事務所 ☎0770 (23) 9900 ●役場住民課 ☎ (72) 7703

自炊の基本クッキング

初心者でもOK! 料理の基礎と体に

●日時/3月14日(木)午前9時45分~午後1時

●対象/18歳の方…平成24年度に18歳を迎え

◇申込・問い合わせ/保健課☎ (72) 2493

やさしいメニューが学べる料理教室です。

る方(対象者には個別に通知します)

8歳の

ための

健康づくり

赤ちゃ

h

さあ きっとスリム

)日時/3月5日 (火) 午後2時 ーニング 2~3時

|講座 | 骨粗しょう症対策

初めての人のためのスリトレ講座 ∕3月19日(火)午後2時~3時 講師 /和田診療所 武藤医師

※動きやすい服装でお越しください。 申込/不要 う持ち物/タオル、飲み物

●場所/いずれも保健福祉センター

保健課

2 (72) 2493

特集講座 んと家族

◎マタニティミニ講座「マタニティス トレッチ (便秘&肩こり対策)・お

○子育てミニ講座 産の姿勢とマッサージ」 「母の心とからだの変化」

◇申込・問い合わせ ●申込/前日までに申込が必要です。

◇申込・問い合わせ

保健課

2 (72) 2493

申込/申込が必要です。

きタオル・親と子のお弁当箱(お持ちの方)

保健課

2 (72) 2493

スマ 1 ル ベ ビ

●日時/3月5日(火)

/ 保健福祉センター 午前10時~11時30分

対象/妊婦さん・満1歳までの赤ちゃ

●場所

●日時/3月28日 (木) 午前10時~午後1時 場所/保健福祉センター

バランスよく食べやすいお弁当~

みんなでお弁当を作ろう

〜親子でつくる

※1歳未満のごきょうだいを連れてのご参 対象/1歳~3歳までのお子さんと家

ください

)準備/エプロン等調理のできる準備・手拭 加を希望される方は、申込の際お知らせ 食体験クラブわくわくかくかいっこ

交通災害共済の 加入について

●場所/保健福祉センター

●準備/エプロン・三角巾

●申込/申込が必要です

交通災害共済に加入される場合 は、所定の申込用紙に必要事項を記 入し、掛金持参の上申し込んでくだ さい。

- ●共済期間/平成25年4月1日~ 平成26年3月31日
- 加入資格/加入申込時に高浜町 に住民票のある方が対象です。 ※高浜町に住民票のない方につ いては、申し込まないで下さい。
- ■加入掛金/1人年額 500円
- 共済内容/日本国内で交通事故 にあわれた場合、災害見舞金をお 支払いします。
- ◇問い合わせ

防災安全課 ☎(72)7701



平成25年度「就学援助制度」申請受付中!!

- 就学援助制度とは?/経済的な理由により、就学が困難と 認められる児童・生徒の保護者に対して学用品費や給食費 などを援助する制度です。援助期間は、最大1年間です。
- 主な援助内容/学用品費·学校給食費·修学旅行費など
- 申請について/申請を希望される方は、教育委員会まで ご連絡ください。24年度に引き続き25年度の援助を希望 される方も、必ず申請をしてください。
- ●受付期限/平成25年3月29日(金)
- 注意事項/申請をされても、必ず認定されるとは 限りません。所得制限がありますので、必ず所得 税申告をしてください。
- ◇問い合わせ/教育委員会事務局

2 (72) 2888



子ども

住宅の新築や増改築に伴って、

お

給

れ排

て水

い設

か 無断?

を

工

ませ 備

画家 湯浅廸哉さん(横町区)の 絵画展[高浜散歩]

●開催日時/3月29日(金)まで



午前9時~午後5時 (土日祝日は休館)

お気軽にお立ち寄りください。 ◇場所・問い合わせ 高浜まちづくりネットワーク

> 事務所(旧観光協会) **2** (72) 2740

2 (72) 3611

上下水道課

法・下水道法・条例) により処罰される 〉問い合わせ みです。 合もありますのでご注意ください 高浜町が指定している指定工事店の 高浜町内で給排水工事を行えるのは 無断着工された場合は、法令等(水道

呂やトイレ等の給排水設備を工事され るかどうかを審査するため、事前に申 る場合には、その工事内容が適切であ

必ず、※指定工事店を通じて上下水道

請や届出が必要となっておりますので

課まで申請または届出をしてください

◇問い合わせ

税務課

2 (72) 7707

て廃車手続きを行ってください。 てしまった場合には、役場税務課に まいます。すでに処分したり、失くし 方には、 続きが4月1日までに済んでいない 期限/4月1日(月))持参物/印鑑、ナンバープレー 原付バイクや農耕用車両の廃車手 軽自動車税が課税されてし

原 (トラクター、 車手 付 続に イ ク 及び コンバイン等)農耕 用 車 両

新しい代表監査委員に松本氏委嘱



代表監査委員 松本有策氏

当町の代表監査委員として努 めておられた片山日出夫氏の退 任に伴い、新しく代表監査委員と して松本有策氏 (中央区) が議会 の同意を得て平成24年12月25日 付けで委嘱されました。

また、退任された片山日出夫氏 におかれましては、4年間、行政運

営の確保にご尽力いただきありがとうございました。 なお、当町の監査委員は、小幡憲仁氏(青戸区)とこ のたび委嘱された松本有策氏の二人となりました。

文化会館イベント情報

Acoustic Music Live

今回で6回目となる、アマチュアミュージシャンによ るアコースティックライブです。町内外のバンドとゲス トバンドがアコースティックサウンドを披露します!



- ▶開催日/3月20日(水·祝)
- 会場/文化会館 小ホール
- 開演/午後2時 (午後1時30分開場)

◇問い合わせ 高浜町文芸協会 (高浜町文化会館) **2** (72) 2751

役場の業務時間が変わります!

4月1日より役場の業務時間が、午前8時30分から午後 5時15分までになります。

住民課窓口では、今まで通り、毎週金曜日(休日を除 く)のみ午後7時まで延長して、住民票と印鑑登録証明書 の交付を行います。

> ◇問い合わせ/総務課 **2** (72) 7700

平成24年 非行防止標語 町内入選作品

ならずに言おう やめようと

高浜中学校1年 中山 優花

気を付けよう あふれる情報 身近な端末

高浜中学校1年 小谷 澪央

町とみんなを あいさつで 空全に

内浦中学校3年 上田 竜也

◇お詫び/広報たかはま2月号で掲載した入選作品に誤りがあり ましたので、お詫びして再度掲載します。

●町民さんの保健室開設中●

体調や介護のことなど、何でもお気軽 に相談にお越しください。

- ●時間/月~金曜 午前9時~正午
- ●場所/役場玄関横のプレハブ

☎(72)0468(担当/河島義枝)

3月の不在日 4日(月)、6日(水)、

18日(月)、19(火)

みなさまを支援します。 生を図りたいとお考えの中小企業者の 談、経営改善計画策定および策定後の 経費を県が負担します。 ノォローアップなど外部専門家の派遣 ||窓口相談・問い合わせ 再生支援のための窓口相談/無料 派遣に係る経費補助額 専門家派遣による再生に関す 売上アップにより、経営改善・ 高浜町商工会 ·事業再

事 に再 **消化法終了に伴う支援事** つ生 4 • 7 経 営改善 0)

2 (72) 0226 /上限50万円

1月1日~31日届出分(敬称略・届出順)

ご結婚おめでとうございます

南 博樹 ♡ 池田 光 (立石区) (青葉区) 富嶋 高志 ♡ 堀口 広美

お誕生おめでとうございます

赤ちゃん(性別) 両 親 (住所) 風花(女) 藥師 聡一・緑 (安土区) 宥翔 (男) 宏文·美寿々(横町区) 長井 美華(女)宏文・美寿々(横町区) 長井 平尾 天麻(男)智則·友紀子(和田二区) 田中 一來(男)一真・くるみ (青区) 花帆(女) 哲也·裕美 北向 (畑区)

お悔やみ申し上げます

岡本	秀雄(82歳)	(岩神区)
鰻田	光男(61歳)	(薗部区)
前田	忠德(86歳)	(赤尾町区)
永野	一江(90歳)	(鎌倉区)
栗駒	金治(88歳)	(薗部区)
石井	純子 (54歳)	(和田五区)
柴田	スヱ子	(88歳)	(事代区)
松田	英之(49歳)	(東三松区)
山﨑	衞(81歳)	(出合区)
内谷	金次(90歳)	(小和田区)
山之内	」 真勝	(67歳)	(出合区)
今田	久雄 (91歳)	(東三松区)

人のうごき (1月31日現在)

前月比 人口 11,043人 (-25人)男】 (-11人)5.468人 (-14人)女】 5,575人 【世帯数】 4,164世帯 (-5世帯)

福井県産業労働部 商業振興·金融課

30776 (20) 0373

食育ミニコーナー 「毎月19日は"食育の日"」です!

今月は…「お米を食べよう!」(その2)

◇お米のパワー

お米は、スポーツをする子どもや、若者のパワー・スタミナを発揮す るのに効果があります。マラソンやサッカーなど、持久力を求められる スポーツでは、スタミナ切れになってしまっては大変です。今、スポー ツ界では、炭水化物を試合前にたくさん摂って身体をつくる「カーボ ローディング(炭水化物貯蔵法)」と呼ばれる食事法が主流となってい ます。お米は、エネルギーのもとになる糖質(炭水化物)と、体内で合 成できない必須アミノ酸(たんぱく質)をバランス良く含む、"食事の かなめ"となる食べ物です。お米の良さ・パワーを再認識して、お米を 美味しく食べましょう!

◇問い合わせ/高浜町食育推進会議(まちづくり課内) ☎(72)7705

今働いている会社で毎日3時間程度の残業をしていますが、会 社からは、残業代をもらっていません。退職するときに、社長に 直談判してまとめてもらおうと思いますがどうでしょうか。

使用者は、原則として1日8時間(週40時間)を超えて労働者を 働かせてはなりません。ただし、労働者と会社との間で取り決め をして、監督署に届出をすれば、時間外の労働をさせることも認めら れます。そして、時間外の労働については、通常の25%増の賃金を支 払わなければなりません。あなたの場合も、1日8時間・週40時間の制 限を超えた部分の労働については、当然に残業代を請求できることに なります。なお、会社が残業代を支払わない場合は、 ①労働基準監 督署から指導する、 ②弁護士に相談して話し合いで解決する、 ③労働委員会・調停・訴訟といった法的手続を利用する等の方法が考

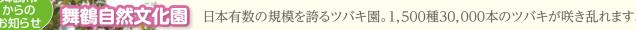
えられます。残業代を請求できるのは、2年間です。退職時には、消滅 時効により請求できない場合があるので、早めにご相談ください。

小浜ひまわり基金法律事務所(所長・上原千可子) 相談するにはまずはお電話でご予約ください。☎ (53) 2018

◆あそびの広場 10:30~11:30 (保健福祉センター)

2013年 3月 高浜町イベントカレンダー

金	◆薗部区サロン 13:30~15:30 (薗部区生活改善センター) ◆立石区はまなすサロン 13:30~15:30 (立石区生活改善センター)	土	
2 ±	◆町老連第24回高浜シルバーコンベンション 9:30~15:30(端祥苑)	17 日	◆浜ひろい 7:00~7:30(東三松はまなすパーク海水浴場) □ 和曹内 図 高浜病院
3 日	◆浜ひろい 7:00~7:30(東三松はまなすパーク海水浴場) (◆第9回若狭たかはまひなまつり[2月15日~3月3日まで] 図 常藤内科医院	18 月	◆和田四区サロン 13:30~15:30 (和田四区集会所) 郷図文和青内
4 月	鄉図文和青内	19 火	◆さぁきっとスリムトレーニング 14:00~1500 (保健福祉センター) ◆行政相談 13:00~15:00(役場) ◆人権相談日 13:00~15:00 (瑞祥苑) ◆宇治区あすなろサロン 13:30~15:30 (宇治区生活改善センター)
5 火		20 水	春分の日 ◆Acoustic Music Live 2013 [開演14:00] (文化会館) 文 図 堀□医院
6水	〜男女のトラブルをなくし笑顔にする法則〜」19:30〜(文化会館) ◆児童センターであそぼ 10:30〜11:30(高浜児童センター)	21	◆湯谷区サロン 10:00~12:00 (湯谷会館) ◆浦和田サロン 13:30~15:30(和田五区ふれあい会館)
7 木		22 金	◆西三松区サロンえびす 13:30~15:30 (西三松区ふれあい会館)
8 金	◆児童センターであそぼ 10:30~11:30 (青郷児童センター) ◆和田ココアサロン 13:30~15:30 (和田一区生活改善センター) ◆事代区サロン 13:30~15:30 (事代区生活改善センター)	23 ±	
9 ±		24 日	医なごみ診療所
10 日		25 月	◆横町にこにこサロン 10:00~12:00 (横町区生活改善センター)
 11 月	▼大西ほのぼのサロン 13:30~15:30 (大西ほのぼの会館)郷図文和青内	26 火	郷図文和青内 ◆介護家族の会 13:30~15:30 (瑞祥苑) ◆おひさま広場 (要予約) (受付) 9:45~10:00 (保健福祉センター)
12 火	◆わんぱくキッズ (要予約) 10:30~11:30 (保健福祉センター)	27 水	◆音海サロン 13:30~15:30 (音海区生活改善センター)
13 水	◆和田ほがらかサロン 13:30~15:30 (和田公民館) ◆南区さくらサロン 13:30~15:30 (南区公民館)	28 木	◆わくわく☆ちびっこ食体験クラブ (要予約) 10:00~13:00 (保健福祉センター)
14 木	◆あかちゃん広場 10:00~11:00 (保健福祉センター) ◆東三松区サロン 13:30~15:30 (東三松区生活改善センター) ◆18歳のための自炊の基本クッキング (要予約) 9:45~13:00 (保健福祉センター)	29 金	
15 金	◆社会保険労務士による年金相談 10:00~16:00(役場) ◆児童センターであそば 10:30~11:30(内浦公民館) ◆サロン郷 13:30~15:30(青郷公民館)	30 ±	
	株館日 郷 郷土資料館 図 中央図書館 文文化会館 和 和田公民館 書 青郷公民館 内内浦公民館 トロ当番医…休日に診療可能な病院。 白 浜ひろいの日	31 日	医 和田診療所
舞鶴から	請市 舞逸白然文化 周 日本有数の相構を答え	_	園。1,500種30,000本のツバキが咲き乱れます。





◇問い合わせ/花と緑の公社 **☎**0773(68)1187

- ●開園期間/3月23日(土)~4月14日(日)
- 9時~17時(入園は16時30分まで)
- ●場所/舞鶴自然文化園(舞鶴市字多祢寺) ●内容/ツバキ園を開園するほか、展示棟で洋種や
- 日本種などを鉢植えや切り花、写真パネルで紹介 ●入場料/大人300円 小人150円

(4月14日(日)はイベントデー

- ♥田中康隆さん(高浜町)による
- ・ツバキ油の搾取実演/9時~16時
- ・ツバキ油を使った手作り化粧水/300円
- ♥講習会「ツバキの栽培法と接ぎ木の実習」
 - /13時~15時·要予約
- ♥ネイチャーゲーム/10時30分~12時・要予約
- ♥茶席/10時~15時 ♥テント市/9時~16時